



ひかり健康保険組合からのお便り

第114話：インフルエンザ・かぜ対策

インフルエンザとかぜは、原因となるウィルスの種類が異なります。
しっかりと対策の知識をつけて正しく予防するようにしましょう。

☆☆☆インフルエンザとかぜのちがいがい☆☆☆

	被保険者	会社
初発症状	発熱・悪寒・頭痛	鼻咽頭の乾燥感 およびくしゃみ
主な症状	発熱・筋肉痛・関節痛	鼻汁・鼻閉
悪寒	高度	軽度、きわめて短期
熱及び熱型 (期間)	30～40度(3～4日間)	ないか、もしくは微熱
全身痛・筋肉痛・関節痛	高度	ない
倦怠感	高度	ほとんどない
鼻汁・鼻閉	後期より著しい	初期より著しい

☆☆☆予防☆☆☆

	対応
帰宅時	上着をパンパンとはたいて、服についたウィルスを少しでも落とす
手洗い	石鹸で、指の間も念入りに洗う
うがい	さめた緑茶や紅茶でうがいすると、お茶の渋み成分カテキンが作用して効果的！ 口のぶくぶくうがい15秒 ⇒ 喉のがらがらうがい15秒(順番を間違えないこと) ※まず口の中の食べかすや汚れをとってから、喉のうがいをするのが大切！
水分摂取	お茶、ビタミンC豊富なジュース、スポーツドリンクなど ※飴やガムで口の潤いを保つのも良い
部屋の加湿	部屋の温度は20～23度、湿度50～70% ※高すぎるとダニやカビの繁殖を促すので注意
睡眠	普段より『一時間』多くとって免疫力を強化する

栄養	バランスの長い身体の温まる食事をして免疫力を保つ
外出	流行時は、外出や人ごみを避ける。どうしても外出するときはマスクを着用



●●● 2010年度季節型インフルエンザ予防接種費用一部補助制度 ●●●

今年『**新型**』と『**季節型**』の両方に対応する**混合ワクチン**も対象です！！

補助対象：ひかり健康保険組合へ加入されているご本人様 及び ご家族

期間：平成22年10月1日～平成23年2月28日 接種分

補助金：3,000円（同一年度の対象期間に接種された方1人につき1回のみ）

※ 乳幼児等、2回にわけて接種した場合は2回分補助対象とします（3000円×2回）

※ 予防接種の料金が3,000円未満の場合、実費分だけの補助となります

※ 予防接種の料金は、医療機関によって異なりますので事前にご確認ください

申請期限：平成23年3月15日（火）**必着分**まで



『ジェネリック医薬品の使用をお勧めします！』

ジェネリック医薬品とは…

皆様の医療費の自己負担を軽減する薬です。

価格は平均すると新薬の約半分。皆様のお薬代負担軽減に貢献！！

値段が安くて効き目は同じ！

ジェネリック医薬品は、厚生労働省が先発医薬品（新薬）と同等と認めた医薬品です。

新薬の特許満了時に、有効成分、効能及び効果が同じ医薬品として

新たに申請され、販売される安価な医薬品です。

※ジェネリック医薬品は医療用医薬品です。

お薬の種類・処方等については、医師・薬剤師の先生にご相談ください※

ひかり健康保険組合では、
加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。

■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp(当組合宛)までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jpまでぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル6F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

